
I prodotti “light” sono sempre anche ipocalorici?

Lun 18/01/2016 - 12:17

Chi nel nuovo anno avesse intenzione di sbarazzarsi di qualche chilo in più, dovrebbe controllare bene le etichette dei prodotti che sono pubblicizzati come “leggeri” oppure “light”. Questi prodotti, infatti, non sono automaticamente meno calorici. L'indicazione “light” non dice nulla sul complessivo contenuto calorico del prodotto, indica solo che uno dei nutrienti che lo compongono (ad esempio zuccheri o grassi) è ridotto di almeno il 30% rispetto ad altri prodotti dello stesso tipo. Di conseguenza, le patatine “light” hanno certamente meno grassi di quelle tradizionali, ma sono comunque molto, quasi troppo, caloriche, per chi ha intenzione di limitare l'assunzione di calorie. Dato che l'utilizzo di grasso conferisce più sapore al prodotto che lo contiene, nelle pietanze a ridotto contenuto di grassi, spesso, per conservarne il sapore, viene aumentato il quantitativo di zuccheri, causando così anche un aumento delle calorie. Spesso, anche aromi e addensanti vengono usati al fine di compensare il ridotto contenuto di grassi. Negli alimenti “light” a ridotto contenuto di zuccheri, invece, gli zuccheri vengono spesso sostituiti da dolcificanti artificiali. In particolare, bisognerebbe controllare la tabella nutrizionale degli yogurt alla frutta, dei dolci o delle salse per le insalate preconfezionate, comparando i valori ivi riportati con i valori indicati nelle tabelle nutrizionali dei prodotti tradizionali. Sarebbe, infine, consigliabile non mangiare porzioni più abbondanti di prodotti “light”, solo perché sono “light” – così facendo, infatti, non limiterete l'apporto di calorie.

Comunicato stampa

Bolzano, 18/01/2016